Minestrone poireaux recette cookeo



Minestrone poireaux recette cookeo

140 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de courgettes

200 g de carottes

200 g de tomates

200 g de poireaux congelés ou frais

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Quelques brins de persil

50 g de pâtes

1 cube de bouillon de bœuf

900 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Lavez vos poireaux et coupez les en rondelles si ce sont des poireaux frais .

Coupez les carottes en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Rincez les pâtes sous l’eau

Lavez les tomates et les courgettes puis coupez les en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Préparez un bouillon avec 1l d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites dorer les oignons .

Déposez dans la cuve les morceaux de tomates ,de carottes de courgettes , de poireaux, le persil ciselé .

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,900 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud .